



JOURNAL OF Qualitative Health Research
& Case Studies Reports
ISSN 28079094 (Print)
ISSN 28078489 (Online)



INFORMASI ARTIKEL

Received: June, 21, 2025

Revised: September, 4, 2025

Available: September, 4, 2025

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/qlt>

Asuhan gizi pada penderita hipertensi di layanan primer: Literatur review

**Rachmat Faisal Syamsu*, A. Adila Permata Abdullah, Rizqi Mubarak, Abbas Zavey
Nurdin, Dahlia, Hermiaty Nasruddin**

Universitas Muslim Indonesia Makassar

Korespondensi penulis: Rachmat Faisal Syamsu. *Email korespondensi :
rachmatfaisal.syamsu@umi.ac.id

Abstract

Background: Hypertension is one of the most common chronic medical conditions characterized by persistently elevated arterial pressure. Hypertension has been one of the most studied topics in the past century and has become a significant comorbidity contributing to the development of stroke, myocardial infarction, heart failure, and kidney failure.

Purpose: To determine nutritional care for patients with hypertension in primary care.

Method: This literature review was conducted by searching, summarizing, and drawing conclusions from various previous studies. The search was limited to the period 2020 to 2025 using databases such as Sinta. The literature obtained was searched using the keywords "Gynamic Status" and "Hypertension" in both English and Indonesian.

Results: A total of 10 journals were reviewed that discussed nutritional care for patients with hypertension.

Conclusion: The majority of the reviewed journals showed a relationship between nutritional intake and hypertension.

Keywords: Hypertension; Nutritional Status.

Pendahuluan: Hipertensi termasuk dalam kondisi medis kronis yang paling umum yang ditandai dengan peningkatan tekanan arteri yang terus-menerus. Hipertensi telah menjadi salah satu topik yang paling banyak dipelajari pada abad sebelumnya dan telah menjadi salah satu komorbiditas paling signifikan yang berkontribusi terhadap perkembangan stroke, infark miokard, gagal jantung, dan gagal ginjal.

Tujuan: Untuk mengetahui asuhan gizi pada penderita hipertensi pada layanan primer.

Metode: Penelitian tinjauan pustaka dengan mencari, merangkum, dan menarik kesimpulan dari berbagai studi literatur terdahulu yang dicari dan dibatasi dari tahun 2020 hingga 2025 dengan menggunakan database seperti Sinta. Literatur yang didapatkan dicari dengan menggunakan kata kunci "Status Gizi", "Hipertensi", baik dalam Bahasa Inggris maupun Bahasa Indonesia.

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i4.1069>

Hasil: Sebanyak 10 jurnal yang telah direview yang membahas mengenai asuhan gizi pada penderita hipertensi

Simpulan: Mayoritas dari jurnal yang telah direview menunjukkan bahwa terdapat hubungan pada asupan gizi dengan penderita hipertensi

Kata Kunci : Hipertensi; Status Gizi.

PENDAHULUAN

Hipertensi termasuk dalam kondisi medis kronis yang paling umum yang ditandai dengan peningkatan tekanan arteri yang terus-menerus. Hipertensi telah menjadi salah satu topik yang paling banyak dipelajari pada abad sebelumnya dan telah menjadi salah satu komorbiditas paling signifikan yang berkontribusi terhadap perkembangan stroke, infark miokard, gagal jantung, dan gagal ginjal (Unger, Borghi, Charchar, Khan, Poulter, Prabhakaran, & Schutte, 2020).

Sebagian besar kasus hipertensi bersifat idiopatik yang juga dikenal sebagai hipertensi esensial. Sudah lama diketahui bahwa peningkatan asupan garam meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi esensial adalah kemampuan genetik pasien untuk merespons garam. Sekitar 50% hingga 60% pasien sensitif terhadap garam dan cenderung mengalami hipertensi (World Health Organization, 2022).

Terdapat berbagai mekanisme yang dijelaskan untuk perkembangan hipertensi yang meliputi peningkatan penyerapan garam yang mengakibatkan ekspansi volume, gangguan response sistem renin-angiotensin-aldosterone (RAAS), dan peningkatan aktivasi sistem saraf simpatik. Perubahan ini menyebabkan perkembangan peningkatan resistensi perifer total dan peningkatan afterload yang pada gilirannya menyebabkan perkembangan hipertensi (Visseren, Mach, Smulders, Carballo, Koskinas, Bäck, & Williams, 2021).

Hipertensi memiliki angka kejadian yang tinggi, hal ini sejalan dengan informasi dari World Health Organization tahun 2015 yang

menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang didunia menderita hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi dengan prevalensi hipertensi akan terus meningkat tajam dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29 % orang dewasa di seluruh dunia terkena hipertensi (World Health Organization, 2022).

Prevalensi hipertensi di Indonesia menurut Riskesdas tahun 2018 sangat tinggi yaitu 34,1% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024). Angka ini mengalami peningkatan jika dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas 2013 yaitu sebesar 25,8%. Begitu pula prevalensi hipertensi di Jawa Barat, yaitu sama-sama mengalami peningkatan pada tahun 2020, yaitu 39,8%, jika dibandingkan dengan prevalensi hipertensi tahun 2013 menurut riskesdas 2013, yaitu 34,5% (Dinas Kesehatan Jawa Barat, 2021).

Prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Barat menempati urutan ke-2 dari 35 provinsi di Indonesia yaitu sebesar 39,6%. Selain itu, jumlah estimasi penderita hipertensi di Kota Bogor yaitu sebanyak 334.410 orang dengan prevalensi cakupan pelayanan kesehatan penderita hipertensi di Kota Bogor yaitu 5,60% termasuk yang rendah jika dibandingkan dengan cakupan pelayanan kesehatan penderita hipertensi di Kabupaten Sukabumi, yaitu 63,27% (Dinas Kesehatan Jawa Barat, 2023).

Apabila hipertensi tidak ditangani sesuai standard dan terkontrol, maka akan menimbulkan berbagai komplikasi seperti, stroke, jantung, gagal ginjal, dan lain-lain yang akan mengakibatkan kecacatan, kematian premature, dan pembiayaan kesehatan. Secara umum, hipertensi dapat

Rachmat Faisal Syamsu*, A. Adila Permata Abdullah, Rizqi Mubarok, Abbas Zavey Nurdin, Dahlia, Hermiaty Nasruddin

Universitas Muslim Indonesia Makassar

Korespondensi penulis: Rachmat Faisal Syamsu. *Email korespondensi : rachmatfaisal.syamsu@umi.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i4.1069>

Asuhan gizi pada penderita hipertensi di layanan primer: Literatur review

dicegah dengan menghindari faktor risiko yang dapat diubah yaitu merokok, mengonsumsi garam berlebih, mengonsumsi lemak jenuh, penggunaan jelantah, kebiasaan konsumsi minimal beralkohol, obesitas, kurang aktivitas fisik, stress, dan penggunaan estrogen.

METODE

Penelitian tinjauan literatur yang dilakukan dengan cara mencari, menganalisis, dan merangkum jurnal-jurnal terkait status gizi pada penyakit hipertensi. Penelitian ini merujuk pada berbagai sumber ilmiah yang memiliki validitas dan akurasi tinggi. Basis data yang digunakan dalam

proses pencarian mencakup Sinta. Pencarian literatur tersebut dibatasi pada artikel yang diterbitkan antara tahun 2020 hingga 2025. Proses pencarian dilakukan dengan menggunakan kata kunci tertentu seperti "Hipertensi", "Asuhan gizi".

Penilaian kualitas didasarkan pada daftar periksa PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta Analysis*) untuk memperkuat pelaporan yang terdiri dari tahapan identification, screening, eligibility, dan included. Instrumen CASP (*Critical Appraisal Skills Programme*) digunakan dalam critical appraisal untuk melakukan uji kelayakan terhadap artikel yang telah didapatkan.

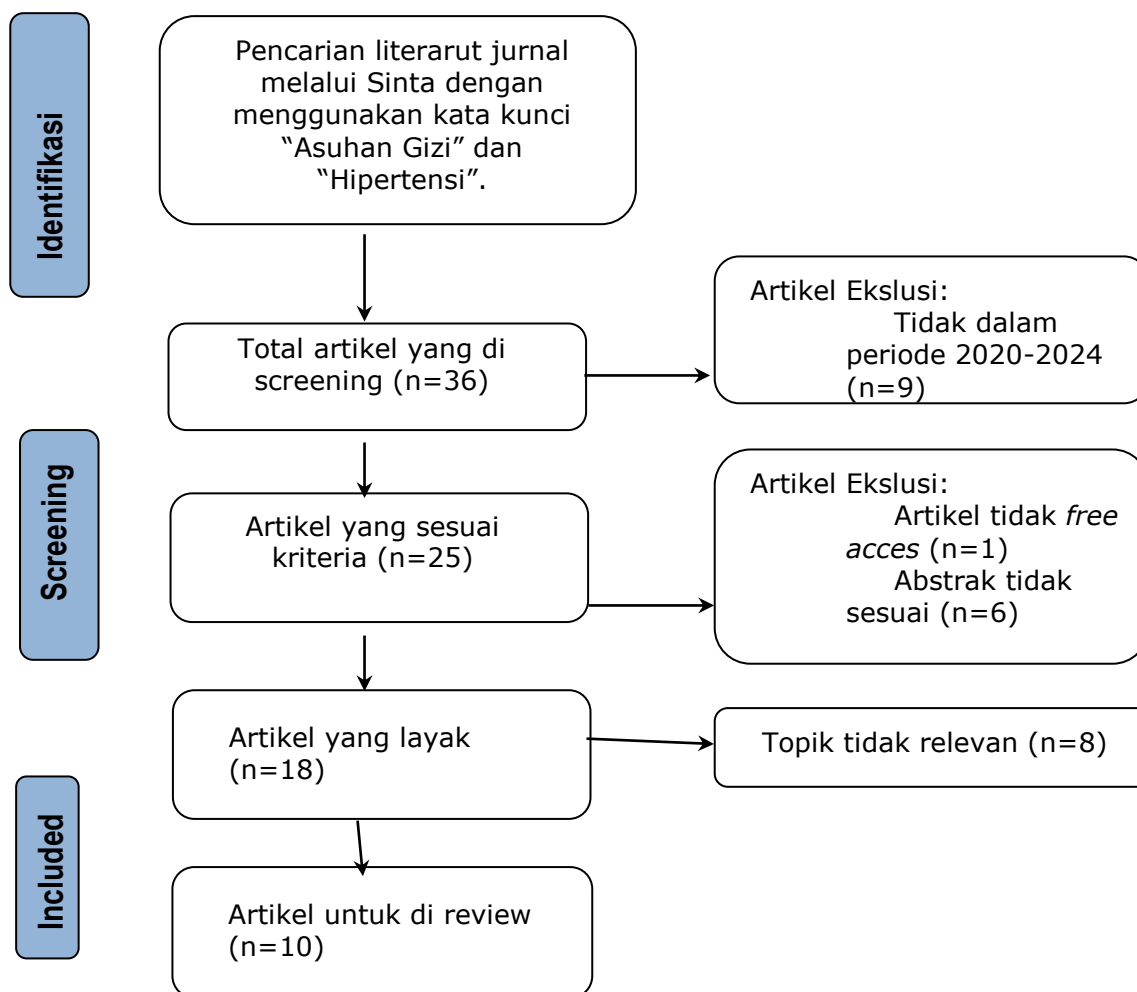
Rachmat Faisal Syamsu*, A. Adila Permata Abdullah, Rizqi Mubarok, Abbas Zavey Nurdin, Dahlia, Hermiaty Nasruddin

Universitas Muslim Indonesia Makassar

Korespondensi penulis: Rachmat Faisal Syamsu. *Email korespondensi : rachmatfaisal.syamsu@umi.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i4.1069>

HASIL



Gambar PRISMA Flow Diagram

Rachmat Faisal Syamsu*, A. Adila Permata Abdullah, Rizqi Mubarok, Abbas Zavey Nurdin, Dahlia, Hermiaty Nasruddin

Universitas Muslim Indonesia Makassar

Korespondensi penulis: Rachmat Faisal Syamsu. *Email korespondensi : rachmatfaisal.syamsu@umi.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i4.1069>

Tabel 1. Hasil Pemetaan Data Artikel

(Penulis) (Negara)	Tujuan	Metode	Hasil
(Nuradina et al, 2023) (Indonesia)	Untuk mengetahui faktor risiko hipertensi remaja perkotaan	Status Gizi Lebih dan Asupan Natrium Tinggi Meningkatkan Risiko Hipertensi pada Remaja dilakukan dengan Analisis Observasional, <i>case control</i>	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara status gizi dengan konsumsi makanan sumber tinggi natrium dengan hipertensi
(Wulandari et al., 2023) (Indonesia)	Mengetahui pengaruh pemberian pesan <i>DASH-like diet</i> melalui <i>whatsapp</i> terhadap kepatuhan <i>DASH-like diet</i> dan tekanan darah pada pasien hipertensi	Pemberian pesan <i>Dietary Approaches to Stop Hypertension-like diet</i> melalui <i>whatsapp</i> untuk memperbaiki kepatuhan diet dan tekanan darah pasien hipertensi dilakukan dengan metode <i>Quasi-experiment</i>	Terdapat perbedaan yang signifikan skor kepatuhan <i>DASH-like diet</i> ($p=0,001$) dan tekanan darah sistolik ($p=0,021$) antara sebelum dan sesudah intervensi.
(Fayasari et al, 2023) (Indonesia)	Untuk menguji hubungan antara HGS dan perilaku makan <i>DASH</i> dengan tekanan darah pada populasi pra-lansia dan lansia	<i>Handgrip Strength And Dash Eating Behavior Is Related To Higher Blood Pressure On Pre-Elderly And Elderly In Yogyakarta</i> dilakukan dengan metode <i>Cross Sectional</i>	Hasil penelitian menunjukan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara HGS dan tekanan darah tinggi baik pada lansia maupun pra-lansia
(Saputri et al, 2020) (Indonesia)	Mengetahui menganalisis hubungan antara pola makan yang tidak sehat,	Hubungan antara konsumsi lemak, kebiasaan merokok, dan stress dengan hipertensi	Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres memiliki korelasi paling kuat dengan kejadian hipertensi pada pengemudi dibandingkan dengan dua variabel

Rachmat Faisal Syamsu*, A. Adila Permata Abdullah, Rizqi Mubarak, Abbas Zavey Nurdin, Dahlia, Hermiaty Nasruddin

Universitas Muslim Indonesia Makassar

Korespondensi penulis: Rachmat Faisal Syamsu. *Email korespondensi : rachmatfaisal.syamsu@umi.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i4.1069>

Asuhan gizi pada penderita hipertensi di layanan primer: Literatur review

	kebiasaan merokok, dan stress dengan kejadian hipertensi pada pengemudi	pada pengemudi menggunakan metode <i>Cross Sectional</i>	lainnya yaitu konsumsi lemak dan kebiasaan merokok
(Astuti et al, 2021) (Indonesia)	Untuk membandingkan diet DASH dengan diet RG terhadap tekanan darah pasien hipertensi	Penelitian dilakukan dengan menggunakan <i>Cross Sectional</i>	Bermakna pada tekanan darah diastolik setelah pasien diberi diet DASH dibandingkan dengan pasien yang diberi diet RG dan terdapat perbedaan delta penurunan sistolik dan diastolik bermakna pada diet DASH dibanding diet RG.
(Sutarjana et al, 2021) (Indonesia)	Mengetahui hubungan frekuensi konsumsi kafein dan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda	Metode yang digunakan adalah <i>Quasi-experiment</i>	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara frekuensi konsumsi kafein dengan kejadian hipertensi dan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi
(Anggraini et al., 2020) (Indonesia)	Mengetahui Efektivitas senam jantung sehat dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.	Metode yang digunakan adalah <i>Quasi-experiment</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam jantung sehat dapat menurunkan TDD dan TDS.
(Wirayudha et al., 2024) (Indonesia)	Mengetahui Mengetahui faktor risiko utama pada pra lansia dan lansia di Kelurahan Kedaung yang berhubungan dengan hipertensi.	Metode yang digunakan adalah <i>Quasi-experiment</i>	Status gizi (p-value=0,028) dan asupan natrium (p-value=0,016) pra lansia dan lansia di Kelurahan Kedaung berhubungan dengan hipertensi.

Rachmat Faisal Syamsu*, A. Adila Permata Abdullah, Rizqi Mubarak, Abbas Zavey Nurdin, Dahlia, Hermiaty Nasruddin

Universitas Muslim Indonesia Makassar

Korespondensi penulis: Rachmat Faisal Syamsu. *Email korespondensi : rachmatfaisal.syamsu@umi.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i4.1069>

Asuhan gizi pada penderita hipertensi di layanan primer: Literatur review

(Hariati et al., 2020) (Indonesia)	Untuk melihat efektivitas formulasi jus sayur dan buah terhadap pengendalian tekanan darah pada lansia hipertensi	Formulasi Jus Buah dan Sayuran untuk pengendalian tekanan darah pada pasien lansia Hipertensi. Metode yang digunakan adalah <i>Quasi-experiment</i>	Hasil penelitian diperoleh formula jus sayur dan buah yang paling efektif dalam pengendalian tekanan darah sistolik lansia yaitu kelompok formula B31 (tomat, sawi dan semangka) dan B32 (tomat, sawi dan pisang ambon) dengan $p= 0.046$ atau tingkat kepercayaan $>95\%$.
(Trista et al., 2024) (Indonesia)	Untuk mengetahui hubungan anemia dengan persepsi <i>body image</i> dan kebiasaan minum teh pada remaja putri.	Faktor yang Mempengaruhi tekanan darah pada remaja SMA di Depok, Jawa Barat menggunakan metode <i>Cross Sectional</i>	Hasil menunjukkan adanya keterkaitan antara riwayat hipertensi keluarga (p -value 0,034), status gizi (p -value 0,014), dan tingkat stres (p -value $<0,001$) dengan tekanan darah remaja. Hasil uji regresi logistik berganda menyatakan bahwa tingkat stres adalah penyebab utama hipertensi pada remaja (OR 6,09).

Rachmat Faisal Syamsu*, A. Adila Permata Abdullah, Rizqi Mubarak, Abbas Zavey Nurdin, Dahlia, Hermiaty Nasruddin

Universitas Muslim Indonesia Makassar

Korespondensi penulis: Rachmat Faisal Syamsu. *Email korespondensi : rachmatfaisal.syamsu@umi.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i4.1069>

PEMBAHASAN

Hipertensi merupakan kondisi yang secara umum tidak menimbulkan gejala. Keluhan muncul setelah terjadi komplikasi pada berbagai organ. Sehingga deteksi dini hipertensi sangat bergantung pada kesadaran masyarakat untuk memeriksakan tekanan darahnya secara objektif dan akurat. Data Riskestdas (2018) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada populasi usia dewasa (>18 tahun) adalah 34.1%, namun hanya 8.8% yang menyadari mengidap hipertensi (Unger et al., 2020)

Hipertensi dapat dicegah dengan mengatur pola makan sehari-hari. Mulai dari pembatasan konsumsi gula kurang dari 50 gram per hari atau kurang dari 4 sendok makan per hari. Selain itu, pembatasan konsumsi garam menjadi kurang dari 5 gram per hari atau 1 sendok teh per hari. Gunakan garam sedikit saja saat memasak, batasi konsumsi makanan cepat saji, serta makanan olahan.

Konsumsi daging berlemak dan minyak goreng juga perlu dibatasi menjadi kurang dari 4 sendok makan per hari. Sebagai pengganti dari daging berlemak, konsumsilah ikan sedikitnya 3 kali seminggu untuk mencukupi kebutuhan protein dan lemak tubuh. Tambahkan menu buah-buahan dan sayuran menjadi 5 porsi (400-500 gram) per hari. Selain itu, usahakan rutin mengukur tekanan darah.

Kurang dari 50% penduduk dewasa di dunia dengan hipertensi menyadari bahwa mereka memiliki hipertensi. Hal ini terjadi pada <40% negara dengan penghasilan menengah (middle income) dan rendah (low income). Beberapa penduduk di dunia memiliki kesadaran yang sangat rendah (<10%). Berdasarkan data Riskestdas 2018, Indonesia hanya 8,8% pasien hipertensi dewasa yang menyadari bahwa memiliki hipertensi. Adapun upaya meningkatkan kesadaran memiliki hipertensi, meliputi 2 hal penting, yaitu membangun program skrining komunitas yang baik untuk deteksi hipertensi pada populasi berisiko,

melakukan pemeriksaan tekanan darah rutin oleh tenaga kesehatan dalam pelayanan sehari-hari (Visseren et al., 2021; Kavousi, Pisinger, Barthelemy, De Smedt, Koskinas, Marques-Vidal, & Løchen, 2021).

Faktor risiko yang dapat diubah dalam rangka pencegahan hipertensi dan kerusakan organ target akibat hipertensi (HMOD) antara lain pola makan yang tidak sehat dan tidak seimbang, kurangnya aktivitas fisik sehari-hari, merokok, obesitas (kegemukan), dan konsumsi alkohol. Makanan tinggi serat seperti gandum (whole grain), buah-buah, sayuran dan produk susu rendah lemak serta rendah lemak jenuh dapat menurunkan sampai 11 mmHg tekanan darah. Makanan dengan kadar tinggi kalium seperti buah-buahan dan sayuran dapat mengurangi efek natrium pada tekanan darah. Hal tersebut tentunya sangat penting dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi (Sandset, Anderson, Bath, Christensen, Fischer, Gasecki, & Tsivgoulis, 2021; Mboi, Syailendrawati, Ostroff, Elyazar, Glenn, Rachmawati, & Mokdad, 2022).

Secara umum pembatasan garam dianjurkan sampai 2300 miligram/hari (satu sendok teh/hari). Pembatasan untuk orang dewasa asupan garam kurang dari 1500 milligram/hari (seperempat sendok teh/hari) sangat dianjurkan. Diet seimbang adalah kebutuhan nutrisi yang harus dipenuhi oleh semua orang. Manusia memerlukan sejumlah kalori dan nutrisi agar tetap sehat. Diet seimbang yang sehat akan memenuhi seluruh kebutuhan nutrisi seseorang dengan syarat tanpa melampaui rekomendasi kebutuhan kalori perhari. Mengonsumsi diet seimbang secara teratur maka kebutuhan akan nutrisi dan kalori dapat dicapai (Mills, Stefanescu, & He, 2020; Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat Kesehatan, 2021).

Upayakan menghindari makanan seperti junk food atau jenis makanan yang tidak mencantumkan nilai gizi pada kemasan.

Rachmat Faisal Syamsu*, A. Adila Permata Abdullah, Rizqi Mubarak, Abbas Zavey Nurdin, Dahlia, Hermiaty Nasruddin

Universitas Muslim Indonesia Makassar

Korespondensi penulis: Rachmat Faisal Syamsu. *Email korespondensi : rachmatfaisal.syamsu@umi.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i4.1069>

Peningkatan tekanan darah terjadi karena faktor-faktor lingkungan dan genetika dan adanya interaksi antara kedua faktor tersebut. Penelitian-penelitian substansial terhadap binatang percobaan, studi epidemiologi, meta-analisis, serta studi acak yang terkontrol membuktikan bahwa pola diet khusus dan unsur diet pada individu tertentu mempunyai peran yang sangat penting dalam perkembangan hipertensi.

Perubahan pola makan dapat menurunkan tekanan darah, mencegah terjadinya hipertensi, dan menurunkan risiko terjadinya komplikasi akibat hipertensi. Pendekatan strategi pola makan termasuk mengurangi asupan garam, pembatasan alkohol, meningkatkan asupan potassium, dan mengadopsi secara keseluruhan pola diet seperti DASH yang dapat disesuaikan dengan jenis makanan di Indonesia. Upaya untuk menurunkan beban komplikasi akibat hipertensi dengan melakukan pendekatan (Ferdinand & Echols, 2020; Zhou, Carrillo-Larco, Danaei, Riley, Paciorek, Stevens, & Breckenkamp 2021; Ngueta, 2020).

Diet DASH menganjurkan untuk memperbanyak konsumsi makanan seperti produk susu rendah lemak, ikan, ayam, dan kacang-kacangan sekaligus mengurangi konsumsi daging merah, gula, atau minuman mengandung gula. Metode Diet DASH menyarankan peningkatan konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan masing-masing empat sampai lima porsi sehari, serat (tujuh atau delapan porsi per hari), produk susu rendah lemak (dua atau tiga porsi per hari). Selain itu juga perlu ditingkatkan konsumsi biji-bijian, kacang-kacangan, produk unggas dan telur.

Bahan-bahan makanan tersebut kaya akan kalium, magnesium, kalsium, protein dan serat serta rendah natrium, lemak jenuh, kolesterol dan rendah gula. Selain pengaturan makanan, bagi penderita hipertensi diperlukan pola hidup teratur agar tidak menimbulkan penyakit penyerta lain yang lebih berbahaya. Melakukan gaya

hidup sehat merupakan kunci sukses untuk mencapai tujuan penurunan tekanan darah menjadi normal. Komponen modifikasi gaya hidup yang perlu dilakukan adalah mempertahankan berat badan yang ideal, menerapkan perilaku makan sehat, melakukan aktivitas fisik, berhenti merokok, dan berhenti mengonsumsi minuman beralkohol, serta manajemen stres (Nation Institutes of Health, 2019; Uliatiningsih & Fayasari, 2019; Ramadhini, Arbaiyah, Ritonga, & Ritonga, 2023).

Diet DASH ini diuraikan tentang pengaturan makanan/diet yang dianjurkan bagi penderita hipertensi meliputi mengurangi asupan garam, penurunan berat badan pada penderita yang gemuk, serta peningkatan asupan kalium dari sayur dan buah serta asupan biji-bijian. Meningkatkan pemasukan kalium dapat memberikan efek penurunan tekanan darah karena kalium berfungsi sebagai diuretik. Kebutuhan kalium per hari berkisar 1500-3000 mg dapat dipenuhi dengan memperbanyak konsumsi buah dan sayuran. Kecukupan kalsium penting untuk mencegah dan mengobati hipertensi, mengonsumsi 2-3 gelas susu skim atau 40 mg/hari, 115 gram keju rendah natrium dapat memenuhi kebutuhan kalsium 250 mg/hari.

Kebutuhan kalsium per hari rata-rata 800 mg. Magnesium berfungsi sebagai vasodilator, zat yang dapat menyebabkan terjadinya dilatasi (pelebaran) pada pembuluh darah. Kebutuhan magnesium per hari 200-500 mg. Sumber magnesium antara lain sayuran hijau, kacang-kacangan, biji-bijian, daging, susu, cokelat, dan teri. Pada prinsipnya, strategi utama dalam penanganan hipertensi adalah dengan memodifikasi gaya hidup dan diet.

Penderita hipertensi sangat dianjurkan untuk menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-harinya. Faktor gaya hidup ini merupakan salah satu penyebab hipertensi yang bisa dikontrol. Selain sebagai terapi pengobatan bagi penderita hipertensi, gaya hidup sehat juga mampu

Rachmat Faisal Syamsu*, A. Adila Permata Abdullah, Rizqi Mubarak, Abbas Zavey Nurdin, Dahlia, Hermiaty Nasruddin

Universitas Muslim Indonesia Makassar

Korespondensi penulis: Rachmat Faisal Syamsu. *Email korespondensi : rachmatfaisal.syamsu@umi.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i4.1069>

mencegah timbulnya hipertensi dan juga penyakit penyertanya (Nation Institutes of Health, 2019; Uliatiningsih & Fayasari, 2019; Ahsana & Herdiani, 2022).

Asupan karbohidrat yang tinggi telah dikaitkan dengan risiko obesitas dan hipertensi yang lebih tinggi. Hal ini dikarenakan sebagian besar responden memiliki asupan karbohidrat kompleks yang lebih tinggi dibandingkan karbohidrat sederhana (Suryani, Noviana, & Libri, 2020; Veralia, Malini, & Prima Gusty, 2023; Leszczak, Czenczek-Lewandowska, Asif, Baran, Mazur, & Wyszynska, 2024). Asupan Protein terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Sumatera Utara, menunjukkan bahwa konsumsi protein hewani dapat meningkatkan risiko penyakit jantung salah satunya adalah hipertensi karena kandungan lemak jenuh dan kolesterol pada protein hewani lebih tinggi dibandingkan protein nabati. (Suryani et al., 2020; Veralia et al., 2023; Leszczak et al., 2024).

Asupan Lemak terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Jepang menunjukkan bahwa ada hubungan antara asupan SFA (Saturated Fatty Acid) atau asam lemak jenuh dengan kejadian hipertensi dan stress oksidatif. Selain itu, Kalimantan Timur menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kolesterol dengan kejadian hipertensi (Nation Institutes of Health, 2019; Uliatiningsih & Fayasari, 2019; Firman, 2024).

Asupan Natrium terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Virginia Timur, menunjukkan bahwa asupan natrium yang berlebih dikaitkan dengan kejadian hipertensi. Asupan natrium yang tinggi meningkatkan risiko 7,9 kali lebih besar untuk mengalami hipertensi. Selain itu, efek natrium dapat mengecilkan diameter dari pembuluh darah. Jantung harus memompa lebih keras untuk mendorong volume darah yang meningkat melalui ruang yang sempit. Selain itu, di Aceh menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara asupan

natrium dengan kejadian hipertensi. Asupan natrium memiliki dampak terhadap risiko terjadinya hipertensi (Suryani et al., 2020; Veralia et al., 2023; Leszczak et al., 2024).

Asupan Kalium terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi menunjukkan bahwa kalium yang rendah dikaitkan dengan kejadian hipertensi. Asupan kalium dapat menurunkan risiko hipertensi karena kalium dapat mengurangi ekskresi magnesium dan kalsium yang berguna untuk menurunkan tekanan darah (Suryani et al., 2020; Veralia et al., 2023; Leszczak et al., 2024).

Asupan Magnesium terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi menunjukkan bahwa kekurangan magnesium berhubungan dengan hipertensi karena magnesium memiliki peranan penting dalam pengontrolan tekanan darah. Apabila konsentrasi magnesium dalam darah kurang akan menyebabkan tidak maksimalnya kerja otot jantung sehingga mempengaruhi tekanan darah (Suryani et al., 2020; Veralia et al., 2023; Leszczak et al., 2024).

Asupan Kalsium terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi menunjukkan bahwa asupan kalsium yang adekuat dapat menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 1,3-4,3 mmHg pada populasi umum dan subjek hipertensi. Selain itu, suplemen kalsium dikaitkan dengan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik masing-masing sebesar 0,2 dan 1,5 mmHg (Suryani et al., 2020; Veralia et al., 2023; Leszczak et al., 2024).

Asupan Vitamin terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi menunjukkan bahwa semakin tinggi konsumsi vitamin A, C, dan E maka akan semakin rendah rasio LDL/HDL, dimana hal ini berkaitan dengan aterosklerosis. Apabila terbentuk aterosklerosis maka akan menyebabkan oklusi pada pembuluh darah yang akan meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Vitamin D menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara vitamin D dengan tekanan darah (Suryani et al., 2020; Veralia et al., 2023; Leszczak et al., 2024).

Rachmat Faisal Syamsu*, A. Adila Permata Abdullah, Rizqi Mubarak, Abbas Zavey Nurdin, Dahlia, Hermiaty Nasruddin

Universitas Muslim Indonesia Makassar

Korespondensi penulis: Rachmat Faisal Syamsu. *Email korespondensi : rachmatfaisal.syamsu@umi.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i4.1069>

Upaya pengendalian hipertensi lebih cost effective melalui pendekatan non farmakologis. Program kesehatan dan pencegahan penyakit berbasis masyarakat merupakan upaya intervensi yang lazim dilakukan dalam mengelola penyakit kronis termasuk hipertensi dan penyakit kardiovaskuler lainnya. Selain itu, program berbasis masyarakat juga lebih mampu menjangkau masyarakat yang memiliki keterbatasan sosial ekonomi. Studi literatur menunjukkan bahwa program pengelolaan penyakit berbasis masyarakat efektif dalam memodifikasi gaya hidup pasien hipertensi menjadi lebih sehat seperti melakukan aktivitas fisik secara rutin, mengonsumsi makanan yang sehat, dan memanfaatkan pelayanan kesehatan preventif secara optimal. Oleh karena itu, manajemen penyakit hipertensi di berbagai negara dilakukan oleh fasilitas Kesehatan primer (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024; Asiah, Majid, & Akifah, 2022).

Upaya promotif dan preventif yang dapat dilakukan sebagai tatalaksana hipertensi pada dasarnya merupakan upaya pengendalian faktor risiko dengan makan gizi seimbang, mempertahankan berat badan dan lingkar pinggang ideal, gaya hidup aktif/olahraga teratur, stop merokok, dan membatasi konsumsi alkohol (bagi yang minum). Upaya tersebut dapat dilakukan melalui edukasi kesehatan yang dimulai dari individu sendiri, maupun dari fasilitas pelayanan kesehatan dasar hingga lanjutan.

Kemendes telah melakukan gerakan edukasi bagi masyarakat untuk lebih mengenal hipertensi, melalui beragam jargon, seperti CERDIK dan PATUH. Kampanye ini ditujukan untuk kelompok rumah tangga/keluarga, lingkungan kerja, sekolah, fasilitas umum, posbindu, termasuk fasilitas kesehatan yang juga dikelola oleh Dinkes setempat dengan melibatkan UKBM seperti kader, pekerja sosial, aktivis masyarakat, dan kelompok keagamaan.

Materi yang dilakukan berfokus pada

deteksi dini faktor risiko (seperti riwayat penyakit keluarga, pola aktivitas fisik, status gizi, konsumsi alkohol, pengukuran tinggi, dan berat badan, serta lingkar perut), dan konseling. Beragam upaya promotif dan preventif penyakit kronis, termasuk hipertensi, juga telah diupayakan BPJS untuk diterapkan pada FKTP, baik puskesmas maupun dokter keluarga, antara lain kesehatan secara langsung melalui edukasi kesehatan, penyuluhan kesehatan, hingga olahraga bersama.

Skrining riwayat kesehatan juga dilakukan melalui anamnesa dan pemeriksaan fisik oleh FKTP (pemeriksaan IMT dan lingkar perut). Tujuan dari kegiatan tersebut untuk mengetahui risiko penyakit hipertensi, diabetes melitus, ginjal kronik, dan jantung koroner. Berikutnya adalah penapisan atau skrining kesehatan (secondary prevention) dengan pemeriksaan penunjang. Program selanjutnya yang dilakukan di FKTP adalah Program Pengelolaan Penyakit Kronis (tertiary prevention) yang berfokus pada penyakit hipertensi dan diabetes melitus tipe (World Health Organization, 2022; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024; Purwono, Sari, Ratnasari, & Budianto, 2020; Diba, Haningsih, Pangestuti, & Nasution, 2023; Asiah et al., 2022).

SIMPULAN

Promotif hipertensi adalah proses peningkatan kemampuan masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya agar tidak terjadi hipertensi, sehingga tercapai derajat kesehatan yang sempurna, baik fisik, mental, dan sosial, maka masyarakat harus mampu mengenal serta mewujudkan aspirasinya, kebutuhannya, dan mampu mengubah atau mengatasi lingkungannya. Promotif Kesehatan Hipertensi dapat dilakukan dengan kegiatan penyuluhan KIE.

Rachmat Faisal Syamsu*, A. Adila Permata Abdullah, Rizqi Mubarak, Abbas Zavey Nurdin, Dahlia, Hermiaty Nasruddin

Universitas Muslim Indonesia Makassar

Korespondensi penulis: Rachmat Faisal Syamsu. *Email korespondensi : rachmatfaisal.syamsu@umi.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i4.1069>

DAFTAR PUSTAKA

- Ahsana, N. M., & Herdiani, N. (2022). Hubungan Status Gizi dengan Tingkatan Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Klampis Ngasem Surabaya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman (JKMM)*, 4(1), 52-58.
- Asiah, N., Majid, R., & Akifah, A. (2022). Hubungan Konsumsi Makanan Asin, Merokok, Aktivitas Olahraga Dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmaslepo-Lepo Kota Kendari Tahun 2020. *Jurnal Wawasan Promosi Kesehatan*, 2(3), 82-89.
- Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat Kesehatan. (2021). Hipertensi Penyebab Utama Penyakit Jantung, Gagal Ginjal, dan Stroke [Internet]. 2021. Diakses melalui: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20210506/3137700/hipertensi-penyebab-utama-penyakit-jantung-gagal-ginjal-dan-stroke/>
- Diba, F., Haningsih, S., Pangestuti, D., & Nasution, H. T. (2023). Analisis Makanan Tinggi Natrium terhadap Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia dan Lansia di Puskesmas Medan Area Selatan. *Nommensen Journal of Medicine*, 9(1), 1-5.
- Ferdinand, K. C., Vo, T. N., & Echols, M. R. (2020). State-of-the-art review: hypertension practice guidelines in the era of COVID-19. *American journal of preventive cardiology*, 2, 100038.
- Firman, F. (2024). Hubungan Konsumsi Natrium/Garam dengan Status Hipertensi: Studi Cross Sectional di Kota Makassar. *Multidisciplinary Journal of Education, Economic and Culture*, 2(1), 43-49.
- Kavousi, M., Pisinger, C., Barthelemy, J. C., De Smedt, D., Koskinas, K., Marques-Vidal, P., & Løchen, M. L. (2021). Electronic cigarettes and health with special focus on cardiovascular effects: position paper of the European Association of Preventive Cardiology (EAPC). *European journal of preventive cardiology*, 28(14), 1552-1566.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Laporan Survey Kesehatan Indonesia Tahun 2023. Kementerian Kesehatan RI. Diakses dari: https://kemkes.go.id/app_asset/file_content_download/17169067256655eae5553985.98376730.pdf
- Leszczak, J., Czenczek-Lewandowska, E., Asif, M., Baran, J., Mazur, A., & Wyszynska, J. (2024). Risk factors and prevalence of hypertension in older adults from south-eastern Poland: an observational study. *Scientific Reports*, 14(1), 1450.
- Mboi, N., Syailendrawati, R., Ostroff, S. M., Elyazar, I. R., Glenn, S. D., Rachmawati, T., & Mokdad, A. H. (2022). The state of health in Indonesia's provinces, 1990–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet Global Health*, 10(11), e1632-e1645.
- Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2020). The global epidemiology of hypertension. *Nature Reviews Nephrology*, 16(4), 223-237.
- Nation Institutes of Helath. (2019). DASH diet and prevalent metabolic syndrome in the Hispanic Community Health Study/Study of Latinos. Diakses dari: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31367513/>

Rachmat Faisal Syamsu*, A. Adila Permata Abdullah, Rizqi Mubarak, Abbas Zavey Nurdin, Dahlia, Hermiaty Nasruddin

Universitas Muslim Indonesia Makassar

Korespondensi penulis: Rachmat Faisal Syamsu. *Email korespondensi : rachmatfaisal.syamsu@umi.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i4.1069>

Asuhan gizi pada penderita hipertensi di layanan primer: Literatur review

- Ngueta, G. (2020). Caffeine and caffeine metabolites in relation to hypertension in US adults. *European journal of clinical nutrition*, 74(1), 77-86.
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531-542.
- Ramadhini, D., Arbaiyah, I., Ritonga, S. H., & Ritonga, N. (2023). Pengaruh Asupan Natrium dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Hutaimbaru Kota Padangsidempuan. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 8(1), 163-169.
- Sandset, E. C., Anderson, C. S., Bath, P. M., Christensen, H., Fischer, U., Gasecki, D., & Tsvigoulis, G. (2021). European Stroke Organisation (ESO) guidelines on blood pressure management in acute ischaemic stroke and intracerebral haemorrhage. *European stroke journal*, 6(2), XLVIII-LXXXIX.
- Suryani, N., Noviana, N., & Libri, O. (2020). Hubungan status gizi, aktivitas fisik, konsumsi buah dan sayur dengan kejadian hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam RSD Idaman Kota Banjarbaru. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 10(2), 100-107.
- Uliatiningsih, R., & Fayasari, A. (2019). Pengaruh edukasi diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) terhadap kepatuhan diet dan tekanan darah pada penderita hipertensi di rumkital marinir Cilandak. *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, 3(2), 120-132.
- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., & Schutte, A. E. (2020). 2020 International Society of Hypertension global hypertension practice guidelines. *Hypertension*, 75(6), 1334-1357.
- Veralia, V., Malini, H., & Prima Gusty, R. (2023). Effect of isometric handgrip exercise on blood pressure and comfort among hypertensive patients.
- Visseren, F. L., Mach, F., Smulders, Y. M., Carballo, D., Koskinas, K. C., Bäck, M., & Williams, B. (2021). 2021 ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice: Developed by the Task Force for cardiovascular disease prevention in clinical practice with representatives of the European Society of Cardiology and 12 medical societies With the special contribution of the European Association of Preventive Cardiology (EAPC). *European heart journal*, 42(34), 3227-3337.
- World Health Organization. (2022). World hypertension day: measure your blood pressure, control it, live longer. Diakses dari: <https://www.who.int/southeastasia/news/detail/17-05-2022-world-hypertension-day--measure-your-blood-pressure--control-it--live-longer>
- Zhou, B., Carrillo-Larco, R. M., Danaei, G., Riley, L. M., Paciorek, C. J., Stevens, G. A., & Breckenkamp, J. (2021). Worldwide trends in hypertension prevalence and progress in treatment and control from 1990 to 2019: a pooled analysis of 1201 population-representative studies with 104 million participants. *The lancet*, 398(10304), 957-980.

Rachmat Faisal Syamsu*, A. Adila Permata Abdullah, Rizqi Mubarak, Abbas Zavey Nurdin, Dahlia, Hermiaty Nasruddin

Universitas Muslim Indonesia Makassar

Korespondensi penulis: Rachmat Faisal Syamsu. *Email korespondensi : rachmatfaisal.syamsu@umi.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i4.1069>